மூலிகை மணி

மலர் 11] ஆனந்த ஞ — மார்கழி [இதழ் 2

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

(179-வது மூலிகை)



[விலை 50-காசு

‘மூலிகை மணி’

தமிழ் மருத்துவத்திங்கள் இதழ்.

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், உ.ம.ப.

ஆண்டுச் சந்தா ரு. 6—00.　　　தனி இதழ் 0—50 காசு.

 மார்கழி இதழில் 

சிறப்புக் கட்டுரைகள்.

மூலிகை மணி வாசக சந்தா அன்பர்கள், மற்றும் விற்பனையாளர்கள், கட்டுரையாளர்கள் அனைவர்களும் எமது இதயங்கனிந்த

பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்

இன்று பொங்கும் இன்பம் என்றும் தங்கிட இறைவனை வேண்டுகிறோம்.

ஆசிரியர்.

தொலைபேசி எண் : 726　　　த. பெ. எண் : 126



உ

முருகன் துணை

வேலேந்தும் வேலவனே

வேலேந்தும் வேலவனே வேண்டும்வரம் தருபவனே
வேண்டியுன்னை நாடிவந்தோம் வேண்டும் வரம் தந்தருளே
(வேலே)

குன்றுதோறும் ஆடிவரும் குமரவடி வேலவனே
மன்றுதோறும் பாடிவந்தோம் மனக்கவலை நீக்கிடுவாய்
(வேலே)

ஆறுபடை வீடுகொண்ட ஆறுமுக வேலவனே
ஆர்வமுடன் பாடிவந்தோம் ஆனந்தம் தந்தருளே (வேலே)

அருணகிரிக் கருள்புரிந்த கருணைக்கடல் போன்றவனே
அருணதளபாதபதமம் அநுதினமும் தொழ அருள்வாய்
(வேலே)

ஏறுமயில் ஏறிவரும் ஏறூர்ந்தான் இளங்குமரா
கூறுமடியார்கள் குறை பொடிசெய்ய ஓடிவாராய் (வேலே)

முத்தமிழால் வைதாரையும் வாழவைக்கும் வேலவனே
முத்தமிழால் தொழுவோம் உன்னையன்னின்று காத்தருள்வாய்
[வேலே]

சித்தர்களின் சித்தங்களில் குடிகொண்ட சிவபாலா
சித்தத்தை நின்பால் வைக்கத் திருவருள்புரிவாயே! [வேலே]

[ப. ஜெயராஜ், தூத்துக்குடி-1]

மருத்துவத் துணுக்குகள்

கண்டங்கத்திரி விதை. அமுக்கிறுங்கிழங்கு, திப்பிலி, இம் மூன்றும் கடையில் கிடைக்கக் கூடிய நாட்டு மருந்துகள், இவற்றை சமன் எடை வாங்கி—இடித்துப் பொடித்து, சலித்து இரண்டு சிட்டிகை காலை. மாலை உள்ளுக்குக் கொடுக்க—விக்கல், வாந்தி, இருமல் ஆகியன நீங்கும்,

இளநீரில் சீரகம், சர்க்கரை, பாசிப்பயறு இவற்றை சம அளவு போட்டு இரவில் ஊறவைத்து, காலையில் அவற்றை இளநீரில் அறைத்து சாப்பிடவும் மூன்றுநாள் தினம 1 வேளை சாப்பிட, நீர்க்கடுப்பு, நீர்எரிச்சல் நீங்கும.

கடுக்காயை விதை நீக்கவும்-ஆடாதோடை இலைச்சாற்றில் கடுக்காயை ஊறவைத்து வெய்யிலில் 16 நாட்கள் வைக்கவும். பின அதனை எடுத்து பொடிசெய்து-தேனில் கலந்து சுண்டைக்காய் அளவு-தினம் சாப்பிட-வாயிலும், மூக்கிலும வரும் இரத்தம் நிற்கும்.

திரிகடுகு, சீரகம், இந்துப்பு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் இவற்றை ஒரே அளவு எடுத்து இடித்துக் கொண்டு இரவு படுக்கும்போது மூன்று சிட்டிகை நெய்யில் குழைத்து சாப்பிட, மலக் கட்டு நீங்கும்.

நற்சீரகம், உப்பு, மிளகு. இம்மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து தூள் செய்து—வாயிலிட்டு, வெந்நீர் குடிக்கவும். புளியேப்பம், நெஞ்செரிவு-நீங்கும் அன்று மட்டும், அரிசிக் கஞ்சி, புதினா துவையல் சேர்க்கவும்.

10 கிராம் சாலாமிசிரி எடுத்து—பசும் பாலில் 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அதில் சீனிக் கல்கண்டு சிறிது சேர்த்து காய்ச்சி குடிக்கவும். 20 நாட்கள் முதல் 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர உடல் பலக்குறைவு நீங்கி இரத்தம் அபிவிருத்தி அடையும்.

உ

முருகா.

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)

மலர் 11] ஆனந்த ஹு—மார்கழி மீ டிசம்பர்-74 [இதழ் 2

அமைச்சர் அன்பழகர் கவனத்திற்குரிய தலையங்கம்

......"அவரைப் பாராட்டும் போதே"......

தி. மு க அரசு ஏற்பட்ட பிறகு, சித்த மருத்துவத்திற்குப் பல ஆக்கங்கள் ஏற்பட்டு வருவது பாராட்டுக்குரியதாகும். அதிலும், அன்பழகர் அமைச்சரானதிலிருந்து தமிழ்மருத்துவம், குறிப்பிடத்தக்க வகையில் வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது அவரின் தனிக்கவனத்தில், தனக்கென ஓர் இடத்தைப் பிடித்துக்கொண்ட சித்த மருத்துவம் அண்மையில் காலத்தை வென்று வாழும் ஓர் அரிய நன்மையை—தன்மையைப் பெற்றுள்ளது.

1. இதுநாள் வரை ஓலைச்சுவடிகளில் இருந்து கரையான்களுக்கு உணவாகி வந்த. எராளமான மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகளைச் சேகரித்து அச்சிட ஏற்பாடு செய்துள்ளார். இதற்காக, ஆண்டுதோறும் ரூ. 50000 ஒதுக்கி அப்பணியும் நடந்து வருகிறது.

2. பழனி தேவஸ்தான டிரஸ்டிகளிடம் கோரி ரூ. 2-லட்சம் மேற்கண்ட அச்சுப்பணிக்காக நன்கொடை பெற்று அவர்களையும் 'புத்தகப் பணியில்' ஈடுபடுத்தியுள்ளார். இவ்விரு பணிகளும். அமைச்சரின் தனிக்கவனத்தில் உதயமாகி உன்னதமான கால வெள்ளத்தை சித்த மருத்துவம் கடக்கும் பணியாக செயல் படுத்தி வருகின்றார்.

இந்நற்பணி புரியும் அமைச்சர் அன்பழகனாரையும், பழனி தேவஸ்தான நிர்வாகிகளையும் உளமார வாசகர்கள் சார்பில் பாராட்டுகின்றோம். ஆனால்

"அவரைப் பாராட்டும் போதே"

இன்னொரு அவசரமாக மேற்கொள்ள வேண்டிய நல்ல பணியையும் இந்நேரத்தில் நினைவூட்டுகின்றோம்.

ஓலைச்சுவடிகளில் உள்ளவை அழிந்துவிடுமோ என்னும் அச்சத்தில் அச்சில் அவற்றை வெளியிடுவது மிகுந்த பாதுகாப்பு தருவதாகும். ஓலைச் சுவடிகளில் உள்ளவற்றையே பாதுகாக்கும் பணியே தவிர, ஓலைச்சுவடிகள் கூறும் மூலிகைகளைக் காக்கும் பணியன்று. ஏற்கனவே பலநூறு மூலிகைகள் அழிந்துவிட்டன நாள்தோறும் எத்தனையோ மூலிகைகள் நம் அறிவு நிலைகளினின்றும், கண்பார்வையினின்றும் மறைந்து வருகின்றன இவைகள் அழிந்து விடுமேயானால், ஓலைச்சுவடிகளைப் புத்தகமாக்கியும் பயனில்லை. எனவே அமைச்சர் தன் கவனத்தை, சித்த மருத்துவத்திற்கு ஆணிவேராக அமைந்த மூலிகை இனங்களைக் காக்கும் பணியில் ஈடுபடுத்தினால், அது அவருக்கும் சித்த மருத்துவத்திற்கும் அழியாப் புகழாய் விளங்கும்.

மூலிகைகளின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து உலகிலே, யாரும் கொடுக்காத அளவுக்கு மூலிகைகட்கு என்று ஒரு இதழை கடந்த 10 ஆண்டுகளாக, எவ்வித பிரதி பலனும் இன்றி நடத்து வருகின்றோம். ஏறக்குறைய 175க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளை பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களிடையே பரப்பியுள்ளோம். இது தனி ஒரு மனிதனால் முடிந்த அளவு செய்யப்பட்டு வருகிறது. இதுவரை அரசு மூலிகைகட்கு எவ்வித ஆக்கமும் தரவில்லை எனவே அமைச்சர் அன்பழகனாவது 'புத்தகப் பணிக்கு' கொடுத்த முக்கியத்துவத்தைக் காட்டிலும் இருமடங்கு இன்றியமையாமைத்தந்து.

1. மாவட்டந் தோறும் குறைந்தது 20 ஏக்கர் தோறும் மூலிகைப் பண்ணையை அமைப்பது.

2 மாநிலத்தில் 100 ஏக்கர் அளவில் நிரந்தரமாக ஒரு 'மூலிகை ஆய்வு நிலையத்தைத் தொடங்குவது.

இவற்றை நிறைவேற்ற, 'மூலிகை நிபுணர் குழு' ஒன்றை அமைப்பது போன்ற பணிகளை உடனடியாக மேற்கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்ளுகின்றோம்.

எமது வெளியீடுகள்:

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ. 4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	4	00
நோயும் மருந்தும்	1-2 பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும்	3-4 பாகம்	3	00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2	00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்		0	60
மனித உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0	60
பயன் தரும பத்துக கீரைகள		0	60
சக்தி தரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0	60
குழந்தைப் பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0	60

ஒரு புத்தகத்திற்கு
தபால் செலவு 25-காசு சேர்த்து அனுப்பவும்.
மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற
புத்தக விலையுடன் ரூ 3—00 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட
முகவரிககு மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம்.

முகவரி :-

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,

மூலிகை மணி அலுவலகம்

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு. வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

உ

முருகா.



வான் கமுகு

[180-வது மூலிகை]

பழந் தமிழக மக்களைப் போல் இயற்கையின் இனிமையை நுகர்ந்தவர்கள் உலகில் வேறெவரும் இருப்பார்களா என்று சந்தேகமே. இயற்கையின் இனிய பின்னணியில் தம் வாழ்வைப் பிணைத்து-பின்னிக் கொண்டதால் தான் பழந்தமிழர்கள் வாழ்வில் நோயின் ஆதிக்கம் குறைந்திருந்தது. சங்க இலக்கியங்கள் முதல பாரதிதாசனின் இனிய கவிதைகள் வரை நோக்கினால் இயற்கை அன்னையின் இனிய செல்வங்களான மரம், செடி, கொடிகளின் வர்ணனைப்படப்பிடிப்புகளைப் படித்து மகிழலாம்.

இலக்கியம் படித்த மக்களேயன்றி எழுத்தும், ஏடும் அறியா பாமர மக்கள் கூட, இத்தகைய மரம் செடி கொடிகளைப்பாடி, தமக்கிருக்கும் இயல்பான கவிதை ஆற்றலை-கவிதையின் இயல்பை புலப் படுத்தியுள்ளனர். அவைகளை நாட்டுப் பாடல்கள் என்பர் இக் காலத்தார்.

மதுரையில் இத்தகைய கவிதை இயல்பு கொண்ட பாமரன் ஒருவன் சோலைக்குச் சென்றான். ஏடும், எழுத்தும் அறியாதவன் ஆனால் இயற்கையின் இன்பத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டவன் சோலையில் அவனைப் பல, மரம், செடி, கொடிகள் கவர்ந்தன அவன் உள்ளம் அவற்றின் காட்சியில் திளைத்து மகிழ்ந்தது. மகிழ்ச்சியின் வெளிப் பாடாக—அவன் பாடுகிறான்.

"வாழை வடக்கினும்,
வான் கமுகு மேற்கினும்
கரும்பும் இளநீரும்
கண் திறந்து மடைபாயும்
சோலை நடுவில்
சொக்குப் பச்சை"

என்று அந்தப் பாமரன் பாடுகிறன். பாமரனின் இந்த பாடல் எந்த திரைப்படத்தில் வருகிறது என்றுகேட்காதீர்கள். 'மதுரை வீரன் பாடல்' என்ற நாட்டுப் பாடலில் இந்த பாடல் வருகிறது.

இந்தப் பாடலில் மிகச் சிறந்த கருத்தாழம் உளது. பாமரனின் பாடல்தான். ஆனால், நுட்பமான ஒரு கருத்தை ஒரே சொல்லில் புகுத்தியுள்ளான். வானம் ஒன்றுதான் கைமாறு கருதாது பணிபுரிகிறது. அதுபோல் கமுகு ஒன்றுதான் கைமாறு கருதாமல் மக்களுக்கு அன்றுடம் உதவுகிறது. எனவேதான், வானத்திற்குரிய சிறப்பை 'கமுகு'க்கு கொடுத்து—'வான் கமுகு' என்று அழைக்கின்றன் பாடலில் வரும். வாழை, கமுகு, கரும்பு, இளநீர்—இந்நான்கிலும், 'கமுகு' ஒன்றிற்குத் தான் 'வான்' என்று 'அடை' கொடுத்து, அதன் சிறப்பை படிப்போர்க்கு நுட்பமாகப் புலப்படுத்திய 'மதுரை வீரன்' பாடிய நாட்டுப் புலவனின் கவிதைத் திறனே. திறன். அப்படியென்ன மற்றவற்றைக் காட்டிலும் 'கமுகு' கைமாறு கருதாமல் பணிபுரிகிறது என்று கேட்கலாம்!

சுப காரியங்கள், நம் அன்றுட பழக்கங்கள், நல்லெண்ண தூது மருத்துவர்களின் பெட்டி, வெற்றிலைக்கடைக் காரனின் பிழைப்புக்கு உதவுதல், வீடு கட்டுவதற்கு—என்று பலவகையிலும் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட மரம் 'வான் கமுகு' பிரதி பலனுக தான் வளர ஒரு வாளி தண்ணீர் கூடப் பெறுவதில்லை.

இன்று தாம்பூலம் போடுபவர்கள் ஒவ்வொருவரும், ஒருவாளி தண்ணீர் கொடுத்தா—பாக்கு போடுகிறார்கள். அப்படிக் கேட்டால் பாக்கு போடுவதையே அல்லவா விட்டு விடுவார்கள். எனவே, 'வான் கமுகு' எனப்படும் பாக்கு மரத்தின் அடிமுதல் நுனிவரை மனிதனுக்கு முழுபயனைத் தருவதாகும். அத்தகைய பாக்கு மரத்தின் மருத்துவப்பயனை மட்டும் இனிக் காண்போம்.

வான் கமுகு—விபரம்

தொன்றுதொட்டு இந்திய மக்களால் பயன்படுத்தப் பட்டு வரும் பாக்கு மரம் கிழக்காசியா வெங்கும் பரவலாகப் பயிரிடப் படுகிறது. குறிப்பாகத் தென்னிந்தியாவில் இதன் மகிமையை உணர்ந்தவர்கள் அதிகம் என்பதை—கமுகந் தோப்புகள்' தென்னிந்தியாவில் நிறைய இருப்பதன்மூலம் உணரலாம்.

40 முதல் 60 அடி உயரம் வரை வளரும் வான் கமுகின் அடி மரம் உருளைபோல் இருக்கும் உச்சியில் 8 முதல் 10 இலைகள் கீற்றுக இருக்கும் கிளைகள் கிடையாது. ஒரு கீற்றிலை மட்டும் நான்கு அடி நீள மிருக்கும். பூக்கொத்து, பாளையில் பொதிந்திருந்து பாளை வெடித்து வெளியே வரும், அப்போது மட்டை வேறாக பிரிந்து விடும் கொட்டைகள் முட்டை வடிவில் பெரிதாகவும் சிறியதாகவும் பரவிக் காணப் படும். பிஞ்சு இளஞ் சிவப்பாகவும்—காய் பச்சையாகவும் காணப்படும். கனி முதிர்ந்து பழுக்கும்போது மஞ்சள் அல்லது பவள நிறமாகும். மழை வளமும், குளிர்ந்த காற்றும் உள்ள இடங்களில் செழித்து வளரக் கூடிய கமுகு, மனித சமுதாயத்திற்கு கொட்டை முதல் அடி மரம் வரை பலவகையிலும் பயன் தருகிறது அடிமரம் தூண்களாகவும், பாக்கு மட்டை உண்கலமாகவும், கூரைகளாகவும், பூக்கொத்து தலையில் சூடிக் கொள்ளவும், சடங்குகட்கும் உதவுகிறது.

மருத்துவப் பயன்

கமுகு மரத்தின் இளங்குருத்து, வேர், விதை ஆகியன மருத்துவப்பயன் தருவதாகும். துவர்ப்புச் சுவையுடையது வெப்பம் தரக் கூடியது. பெரிதும் பயன் படுத்துவது இதன் விதை—'பாக்கு' எனப்படுவதாகும்.

பொதுக் குணம்

துவர்ப்புச் செய்கையையும் வெப்பத்தை உண்டாக்குவதுமாகிய பாக்கு அசீரண பேதி, மூத்திரத் தொடர்பான நோய்கள், மலக்கிருமிகள், தந்த நோய், பெண்களுக் குண்டாகும் மேக வெள்ளை முதலியவற்றை நீக்கும் ஆற்றல் உடையது.

உ
முருகா.

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் புதிய தயாரிப்புகள்

வாத நோய்த் தைலம்

கை, கால் வலி, வீக்கம், இடுப்பு, போன்ற பகுதிகளில் வலி வரும் போது மேல் பூச்சாக உபயோகப் படுத்தலாம், 20-க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. விலை ரூ 5.

ரண சஞ்சீவித் தைலம்

அடிபட்ட காயங்கள், தீப்புண், வெட்டுக் காயம், சொறி, சிரங்கு நமைச்சல் ஆகியவற்றிற்குப் பயன்படுத்திஞல் துரித குணம் காணலாம். விலை ரூ. 5.

காது நோய் எண்ணெய்

புதிதாக ஐந்துவித மூலிகைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. குத்தல், சீழ், அடைப்பு, ரணம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்

விலை ரூ 3.

புழுவெட்டுத் தைலம்

புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தடவி வர, குணம் காணலாம்,

விலை ரூ 5

வல்லாரைத் தைலம்

சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை வாரந்தோறும் பயன் படுத்திஞல் மண்டை வறட்சி நீங்கி, உடல் குளிர்ச்சி அடையும். நினைவாற்றல், மூளை வலிமை உண்டாகும். விலை ரூ 5,

---

உங்கள் வீட்டில் எப்போதும் இருக்கவேண்டிய

இரண்டு மருந்துகள்

1. குடும்ப மருந்து பெட்டி—விலை ரூ. 30—00.
(அஞ்சல் செலவுடன்)
2, அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்—விலை ரூ. 12-75.
(அஞ்சல் செலவுடன்)

உடன் வாங்கி உடல் நலம் பெறுங்கள்.

மருதோன்றித் தைலம்

முடி வளர, கருமையாக செழித்து வளர உதவும் தலைமுடித் தைலம். அன்ருடம் ஹேர் ஆயில போல் பயன் படுத்தலாம். வாசனை திரவியங்கள் கலந்தது. விலை ரூ. 5.

அவுரித் தைலம்

இளநரையைப் போக்கும் தைலம் முடி கொட்டுவது நிற்கும் வாசனை திரவியம் கலந்தது. 15-க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது விலை ரூ 10.

முசுமுசுக்கைத் தைலம்

பீனிசம், ஆஸ்தமா நோயாளிகளுக்கு நல்லது. விலை ரூ 5.

கருவேலன் பட்டை பல்பொடி

பல்லின் வலிமைக்கும், வெண்மைக்கும் உகந்தது. எருக்கன் பூ பறபம் கலந்தது 1 பாக்கெட் விலை ரூ. 1.

வல்லாரைத திப்பிலி

பள்ளி மாணவ, மாணவியர்க்கும். மூளை வேலை உள்ளவர் கட்கும். அனைவர்க்கும் ஏற்றது. 40 நாட்களுக்குரியது.

விலை ரூ 5.

இளங்குருத்து

இளங்குருத்தை விளக்கெண்ணெ விட்டு வதக்கி, வாய்வு சேர்க்கையால் வரும், மூட்டுக்களில் பிடிப்பு, வாத வலிகளால் வரும், குடைச்சல், வீக்கம் ஆகியவற்றின் மீது கட்டிவர அவை நீங்கும்.

இளம்பிஞ்சு

கண்டட ஒட்டல் பலகாரங்கள், கலப்படப் பொருள்களைத் தின்று வயிற்றுக் கோளாறுகளை விலைக்கு வாங்குபவர்கட்கு மிகவும் சிறந்தது இளப்பிஞ்சுப் பாக்கு. அஜீரணம், வாய்வுச் சேர்க்கையால் வரும் வயிற்றுப்புசம், பசியின்மை—வயிறு பொருமல், ஆகியவற்றைப் போக்க—இளம் பிஞ்சுப் பாக்குகளை தினம் வெற்றிலையுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.

மரப் பட்டை

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், இம் மரப் பட்டையை வைத்துக் கட்டவும். காசுக் கட்டித்தூளை இரணத்தின் மேல் தூவி கட்ட அவை ஆறும்.

கொட்டை

இதன் கொட்டையைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கிச் சமவெடை காசுக் கட்டியும், இலவங்கமும் தூள் செய்து பல் துலக்கி வந்தால், பல் நோய்கள் வராது. அத்துடன் பற்கள் வெண்மையாகப் பளிச்சிடும். இயற்கை தரும் இனிய 'பற்பொடி' இது பற்கள் வெண்மைக்கு எந்த நடிகையின் பொய்ப்பல் விளம்பரமும்—சிபாரிசும் தேவையில்லை,

வேர்

பாக்குமர வேரினைச் சிதைத்து 2 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாகச் சுருக்கி—அதனை வாய்க் கொப்புளித்துவர, உதடு தொடர்பான புண்களும், ஈறு தொடர்பான நோய்களும் தீரும்.

பாக்கு

'வெற்றிலை—பாக்கு' என்பது தாம்பூலத்தின் இரட்டையர்கள். தாம்பூலம் தரிப்பவர்கட்கு இன்றியமையாதது பாக்கு. இந்தப் பாக்கின் உபயோகம் பல.

நலிவால் வரும் பேதி நிற்க

கொட்டைப் பாக்கைச் சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து பல் துலக்கினுல் வெண்மை பளிச்சிடும். இதே தூளை கோதுமையுடன் கலந்து—3 (அ) 4 மணிக் கொருமுறை 3 வேளை கொடுத்துவர, மிகுந்த நலியால் ஏற்பட்ட பேதி நிற்கும்,

மூத்திரத் தொடர்பான நோய்க்கு

பாக்கை உலர்த்திப் பொடித்து அதில் 3 கிராம் அளவு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட அசீரண பேதியும், மூத்திர நோய்களும் தீரும்.

மலக்கிருமிகள் வெளிப்பட

மேற்படி தூள் கால் ரூபாய் எடை, எடுத்து 2 ரூபாய் எடை அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க, சிறிய மலக்கிருமிகள் வெளியேறும். குடல் தூய்மையாகும்.

நாடாப் புழுக்கள் வெளியேற

பாக்குத் தூளை 10 கிராம் அளவு எடுத்து 2 அவுன்ஸ் பாலில் கலந்து கொடுக்க இரண்டு மணி நேரத்தில்—வயிற்றில் தங்கியுள்ள தட்டைப்புழு எனப்படும் நாடாப்புழுக்கள் வெளியேறும். சாப்பிட்ட உணவு நன்கு உடலில் கலக்கும்.

பாக்கை இடித்துத் தூள் செய்து குடிநீராக்கி வாய் கொப்புளித்து வர, பல்லீரல்களில் உண்டாகும் நோய்கள் விலகி பலப்படும்.

இதையே பெண்கள் வெளிப் பிரயோகம் செய்து வந்தால் வெள்ளை முதலிய நோய்கள் தீரும்.

தாம்பூலத்தில் பாக்கு

பாக்கின் குணம் விசேடமானது, எளிதில் சீரணமாகாது. வறட்சிமிக்கது. துவர்ப்பானது, கபம், பித்தம் இவற்றைக் கண்டிக்கும். இலேசான மயக்கத்தைத் தரும். வாயின் அருசியைப் போக்கி ருசியை உண்டாக்கும். பசியைத் தூண்டும். நோயாளிகட்கு வாய்க்கு நல்லது. ஆனுல் சோகை உண்டாக்கும். தனிப்பட இவ்வளவு நன்மை தீமைகளை உடைய பாக்கை, வெற்றிலையுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதால் தீமைகளை விலக்கி, நன்மைகளை அடையலாம்.

வெற்றிலையுடன், சுண்ணாம்புமில்லாமல் தனியே பாக்கு மட்டும் சாப்பிடுபவன், பத்துப் பிறவிகளில் பொருளற்றவனும், இறக்கும் போது

இறைவனை நினையாதவனும் போவான்—என்று சரக சம்ஹிதா என்னும் ஆயுர்வேத நூல் கூறுகிறது.

தாம்பூலப் பொருள்கள்

தாம்பூலம் தரிப்பது ஒரு நல்ல கலை இரண்டு வெற்றிலைகள், ஒரு பாக்கு, சிறிது சுண்ணும்பு, சிறிது கத்தக் காம்பு இவற்றை ஒன்று கூட்டினுல் தாம்பூலமாகும்.

காலையில் பாக்கு சிறிது கூடுதலாகவும், பகலில், கத்தக்காம்பைச் சிறிது கூடுதலாகவும், இரவில் சுண்ணும்பைச் சிறிது கூடுதலாகவும், சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஆயுர்வேத நூல்கள் தாம்பூல விதி சொல்கின்றன. கத்தக் காம்பு என்பது—பாக்கை வேகவைப்ப தால் வருவதாகும்.

களிப்பாக்கு

இளங்காய்களை வேண்டிய வடிவங்களில் நறுக்கிக் கொண்டு நீரில் கொதிக்க வைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி. அந்த கொதி நீரைக் கொண் டே சாயமேற்றுகிருர்கள். இதுதான் களிப்பாக்கு எனப்படும். தமிழக மக்கள் பெரும்பாலோர்—இந்தக் களிப்பாக்கையே விரும்பிப் பயன் படுத்துகிருர்கள். களிப்பாக்கால், அரோசிகம், பித்தம் இவை போகும். நெஞ்சுக் கேழையைப் போக்கும். உமிழ் நீரைப் பெருக்கி வியர்வை யைக் குறைத்து. பல் வீற்றுக்கு உறுதியை உண்டு பண்ணும். ஆனுல் அதிகமாக உண்டால் சோபை உண்டாகும்.

ஈறுவீக்கம்—வாய் நாற்றம் போக

களிப்பாக்கை வறுத்து இடித்து, சம அளவு காசுக்கட்டி, இந்துப்பு ஓமம்; படிகாரம், சேர்த்து பொடி செய்து, பல் தேய்த்துவர ஈறு வீக்கம், வாய் நாற்றம் ஆகியன நீங்கும்.

களிப்பாக்குத் தின்றக்காற் கண்டத்துட் கோழை
யொளிப்பாகக் கட்டுமிஃ துண்மை—தளிர்ப்பான
பித்த அரோசகம்போம் பேதிமிக உண்டாகுஞ்
சித்த மகிழ்ச்சியுறுஞ் செப்பு: —(அ. கு.)

என மருத்துவர்கள் போற்றும் பாக்குமரத்தின் இவ்வளவு அரிய நன் மைகளைப் பார்க்கும் போது—நாட்டுப புலவன் 'வான் கமுகு' என்று பாடியதில் வியப்பொன்றுமில்லை அல்லவா?

உ

முருகா.

நோயும் - மருந்தும்

[இப் பகுதியில் வாழ்க்கைக்குப் பயன் தரும் எந்தவித கேள்விகளும் இடம்பெறும். கேள்வி கேட்பவர்களின் பெயர் அவசியமிருந்தாலன்றி வெளியிடப்பட மாட்டாது. எல்லோருக்கும் பயன்படும் கேள்விகள் எதுவாயினும் சரி, அவைகட்கு முதலிடம் தரப்படும். இப் பகுதியில் ஐந்து ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வந்த கேள்வி — பதில்களை மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தனியாக "நோயும்-மருந்தும்" எனத் தனி நூலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேவையுள்ள அன்பர்கள் முன்பணம் மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கவனிக்கப் பட மாட்டாது. கூடிய வரையில் மருத்துவம், சமூகம் சமயம் பற்றிய கேள்விகளுக்குத் தான் முதலிடம்]

• • • • •

கே : ஐயா, சிறுநீரில் சர்க்கரை உள்ள வியாதிக்கு என்ன மாதிரியான உணவு முறை சேர்க்கலாம் ?

ப : சிறு நீரில் சர்க்கரையைக் குறைக்க-உணவு முறையை மாற்றுவதுடன் 1 மண்டலம் 2 மண்டலம் மருந்தும் சாப்பிடல் வேண்டும். முடிந்தால் நேரில் வரவும்.

காலையில், 2 இட்லி, புதினா சட்னி ரவை உப்புமா, கோதுமை உப்புமா மேல்வாருக்கு அடை போன்றவற்றை சேர்க்கவும். எண்ணெ, நெய் அதிகம் சேர்க்க வேண்டாம். சீரகம் வெங்காயம், பூண்டு இவை அதிகம் சேர்க்கவும் மோர் 2 டம்ளர் குடிக்கவும்.

பகலில், அரிசிச்சாதம் கூடிய வரை குறைவாக சேர்க்கவும். அதற்குத் துணையாக காய்கறிகள் மோர் அதிகம் சேர்க்கவும். மாமிசம் சாப்பிடுபவராக இருந்தால் முட்டை, வெள்ளாட்டுக்கறி ஆகியன சேர்க்கலாம். வெந்தயக் கீரை, அரைக் கீரை, நீர் ஆரைக் கீரை, ஆவாரை பூ, சுண்டக்காய், பாகல்காய் ஆகியன சேர்க்கலாம்.

மாலையில் வெங்காய பஜ்ஜி, உளுந்து போண்டா, ஆகியன சாப்பிடலாம்.

இரவில் கோதுமை களி, சப்பாத்தி, பூரி ஆகியன சேர்த்துக் கொண்டு பால் குடிக்கலாம்.

சர்க்கரையை முழுதும் விலக்கவும், சேர்க்கவும் கூடாது.

கே : நான் 1 மண்டலமாக வேப்பிலை சாப்பிட்டேன். ஆனால், மாமிச உணவை தவிர்க்க முடியாத நிலை மேலும் வேப்பிலை, வில்வ இலை சாப்பிட விரும்புகிறேன், சாபபிடலாமா ? தீமையில்லையே கூறவும். எனக்கு வயது 16 அடிக்கடி பல் சொத்தை விழுகிறது போய், போய் வருகிறது. உமி கரி தூளும், வேப்பிலை குச்சியும் பல் துலக்குகிறேன். மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அழுக்கு தேம்பலும், படர் தாமரையும் உள்ளது. பல் சொத்தை விழாமல் இருக்க வழி கூறவும். மலச்சிக்கல் நீங்க வழி கூறவும் ?

ப : வேப்பிலை சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு, வில்வம்-5 இலை மட்டும், மிளகு சீரகம் சேர்த்து 20 நாள் சாப்பிடவும். பல் சொத்தைப் போக்க எமது கருவேலன் பட்டை பல்பொடி உபயோகிக்கவும். தேமல் மறைய, சீமை அகத்தி இலையை தேய்த்து வாவும், (அ) கொட்டை பூவரசங்காயை உடைத்தால், மஞ்சளாகத் திரவம் வரும் அதனைப் பூசி வரவும். படர் தாமரை மறைய, எமது மகா மூலிகை எண்ணையை 1 முறை சாப்பிடவும்.

கே : எனக்கு வயது 26 ஆகிவிட்டது. ஆயினும் ஆண்மை எழிலோடு விளங்குவதற்கு அத்தியாவசியமாக விளங்கும் முடி வளர்ச்சி முக்கியமாக முகத்தில் இன்னும் ஏற்படவில்லை. இதனால் பலரின் கேலிக்கு ஆட்பட்டுவிட்டேன். பெண்ணென்று கூட கேலி செய்தோர் பலர். எனவே கருமையுடன் அடர்த்தியுடனும் கூடி விரைவில் முடிவளர்ச்சி ஏற்படும் மாமருந்தினை தங்களின் அடுத்த இதழ் 'மூலிகை மணி' வாயிலாக நல்கவும்.

ப : முடி வளர எமது தயாரிப்பான, 'அவுரித் தைலம், மருதோன்றித் தைலம்' ஆகியவற்றைப் பயன் படுத்துவது தவிர, வேறு வழியில்லை. தொடர்ந்து பயன் படுத்து பலம் பெறவும்.

கே : நம்மை சுற்றி எப்போதும் விஞ்ஞானப்புதுமைகளால் உண்டாகிய அணுக்கதிர் போன்றவைகள் இருக்கிறதாம் இவைகள் தாவரங்களைத்தாக்கி அவற்றின் இயற்கைத் தன்மையைக் குறைக்காதா ? தற்போது தாவரங்களுக்கு பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள், உரங்கள் முதலியன செயற்கை இரசாயனங்களைப் போடுகிறோம் இதனால் தாவரங்கள் பாதிக்கப் படுகின்றன. தவிரவும், தற்போது கலப்புத் தாவரங்களை உண்டாக்க பல இரசாயண மாற்றங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இவைகளால் தாவரங்கள் இயற்கைத் தன்மை சில இழந்து செயற்கைத் தன்மை சில பெற வாய்ப்புண்டு அல்லவா ? எனவே இவைகளின் மூலம் பெறப்படும் நாட்டு மருந்துகள் சுத்தமானவை என்பதை எவ்வாறு ஒப்புக் கொள்வது. ஆங்கில மருந்தால் உண்டாகும் தீமைகளில் ஓரளவேனும் இதில் உண்டாகாது என்பதில் என்ன நிச்சயம் ?

ப : அன்புடையீர் ! தங்களின் வினா. காலத்திற்கேற்ற வினா ? செயற்கை உரங்கள், கலப்பு இனங்கள் இவையாவும் தமிழ் நாட்டு மூலிகைகளைப் இன்னும் பிடிக்கவில்லை. அதுவரை, மூலிகைகளைப் பயமின்றி பயன் படுத்தி குணம் பெறலாம். அனுக்கதிர் ஆற்றலைப் பற்றி குறிப்பிட்டீர்கள், சாதாரண சிமெண்ட் ஆலை புகை பரவிய இடத்தில் மூலிகைகள் வளர்வதில்லை. கோவை திரு. G. D. நாயுடு அவர்கள் இதனை ஆய்வு செய்து சிமெண்ட் போன்ற இரசாயண ஆலைகள் உள்ள இடத்தைச் சுற்றி 10 மைல் தூரத்திற்கு எவ்வித மூலிகைகள் வளர்வதில்லை வளர்ந்த மூலிகைகள் கூட அந்த இடத்தில் கருகி விடுகிறது என்று கூறியுள்ளார், எனவே, தற்கால விஞ்ஞான ஆய்வை மூலிகைகளிடம் காட்டவும் இயலாது. அப்படிச் செய்தால் அந்த மூலிகைகள் அழிந்து விடுகின்றன என்பது கண்கூடு. எனவே, பசுமையான மூலிகைகளைப் பயன்படுத்த எவ்வித தயக்கமும் வேண்டாம்.

கே : ஐயா, காலை நேர வெய்யில் நல்லதா ? மாலை நேர வெய்யில் நல்லதா ? அதன் பயன் என்ன ?

ப : மாலை நேர வெய்யில் தான் நல்லது—காலையில், பித்தம், நாவறட்சி, பசி, வியர்வை மயக்கம், எரிச்சல் ஆகியன உண்டாக்கும். மாலை நேர வெய்யில் இவற்றை நீக்கும்.

கே : சூரிய ஒளியை நேரடியாகப் பார்ப்பது நல்லதா ? கெட்டதா ? என் நண்பன் ஒருவன் சூரிய ஒளியை உற்றுப் பார்க்கிருன். கெடுதல் வருமா ?

ப : சூரிய ஒளியை எப்போதும் நேருக்கு நேராகப் பார்ப்பது கூடாது. அதனுல் கண்பார்வை நரம்புகள் நேரடித் தாக்குதல் பெற்று கண் கூச்சம் வரும். சூரிய ஒளியில் கண்களை மூடிக் கொண்டு தினம் 5 நிமிடம், சூரிய வணக்கம் செய்வதுதான் நல்லது.

கே : தூக்கம் எதனுல் கெடுகிறது அதனுல் உண்டாகும் நோய்கள் எவை ?

ப : தூக்கம் கெடுவதற்குப் பல காரணம் வாய்வு, பித்தம் ஆகிய வற்றின் காரணமாகவும், மனக்கவலை, நீடித்த நோய்கள் இருப்பதாலும் தூக்கம் வராது. இங்ஙனம் இருப்பவர்கள் கூடியவரை, அதற்கான காரணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டு தூங்குவதற்கு முயற்சிக்கவும். தூய்மையான படுக்கை, இறைவன் படங்கள், ஊது வத்தி மணம், சிறிய வெளிச்சம் இவற்றில் படுத்துக் கொண்டு, இறைவனை நினைந்தால் தூக்கம் தானே வரும்,

தூக்கம் கெடுவதால் உடம்பு வலி, தலைக்கனம், கொட்டாவி- உடல் திமிர், தலைச்சுற்றல், கண் எரிச்சல், அஜீரணம் இவை வரும்.

கே : இஞ்சி சுரசம் என்பது என்ன ? அதனை எப்படிச் செய்வது ? அதனுல் என்ன பலன் ?

ப : இஞ்சித் துண்டுகளை நறுக்கி, சாறு எடுத்து அரை அவுன்ஸ் சாற்றில் 1 அவுன்ஸ் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி அதில் 1 டீஸ்பூன் தேன் விட்டு தயாரிப்பது இஞ்சி சுரசம் எனப்படும். வயிற்றுக் கோளாறுகளான, அஜீரணம், வாந்தி, பொருமல், பசியின்மை ருசியின்மை—ஆகியவற்றிற்கு 10 நாட்கள் சாப்பிட அவை தீரும்

கே : ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளவர்க்கு எவ்வளவு நேர தூக்கம் இன்றியமையாதது ? பகலில் தூங்கலாமா ?

ப : ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளவர்கள் ஆறுமணி நேரம் தூங் கிஞல் போதும் முன்னேரத்தில் படுப்பதும், விடியலில் எழுவதும்

உடல் நோய் அணுகா விதியாகும். பகலில் தூங்குதல் கூடாது. சாப்பாடு சாப்பிட்ட பின், வேறு வேலை செய்யாமல் சற்று ஓய்வெடுக்கலாமே தவிர, தூங்குதல் கூடாது.

கே: ஐயா, குழந்தை பிறந்த பின் எத்தனை நாட்களுக்குப் பிறகு மனைவியுடன் சேரலாம்?

ப: குழந்தை பிறந்த பின் குறைந்தது மூன்று மாதங்களாவது மனைவியுடன் கூடாமல் இருப்பது தாய், சேய், மற்றும் கணவன் மூவர்க்கும் நல்லது குழந்தை பிறந்த பின் சில நாட்களுக்குப் பின் கூடுவதால் வலிப்பு, பாரிச வாய்வு நோய், உடல் பிடிப்பு, சுவாச நோய் போன்ற நோய்கள் வரும்.

கே: தற்காலத்தில், புகைப்பழக்கம் இருப்பது போல், வெற்றிலைப் பாக்குத் தாம்பூலம் தரிப்பது அக்காலத்திலேயே பழக்கமாகி விட்டது. இதனால் கெடுதல் உண்டா? நன்மையா?

ப: அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு. எனவே, தாம்பூத்தை தினம் 1 வேளை தான் தரிக்க வேண்டும்—அதுவும் புகையிலையை நீக்கியே பயன் படுத்தவேண்டும். வாயில் அடக்கி வைக்கக் கூடாது. அடிக்கடி தாம்பூலம் தரிப்பதால், உடம்பு, தலைமயிர், பல், உதடு, காது இவற்றின் வலிமை குன்றி, இறுதியில் சயரோகம், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றின் நிலைமாறி நோய்கள் வரும்.

கே: காய்ச்சல் வந்தவர்கட்கு, 'ஆல்பகோடாப் பழம்' கொடுக்கலாமா? அதன் பயன் என்ன?

ப: தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். காய்ச்சல் குறைந்த பின், வாய்க்கசப்பு, ருசியின்மை, மலச்சிக்கல் ஆகியன உண்டாகும் இவற்றைப்போக்க ஆல்பகோடாப் பழம் ஒன்று—தினம் கொடுக்கலாம். இதனால் குளிர்ச்சியும், வாய் ருசியும், உண்டாகும். அஜீரணம் நீங்கி பசி எடுக்கும். மலத்தை இளக்கி, சிக்கலை நீக்கும்.

கே: இரவில் கண்விழிப்பதால் வரும், கண் எரிச்சல், கண் சிவபபு, கண் நீர்வடிதல்—ஆகியவற்றை நீக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: எமது தயாரிப்பான 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' வாங்கி இம்மாதிரியான நேரங்களில் பயன் படுத்தினால் நல்ல குணம் பெறலாம்.

சித்த மருத்துவத்தைத் தேடி...

—"ராசமாணிக்கம்"

அடுத்த சில ஆண்டுகளில் சித்தவைத்ய மருந்து தயாரிப்புகள் கப்பல் கப்பலாக உலக நாடுகள் எங்கும் ஏற்றுமதி செய்யப் படும் வாய்ப்பு கூடி வருகிறது. மூலிகைகளை அதிலும் சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்புகளைத் தேடி மேல் நாட்டு மருத்துவர்கள் ஆராய்ச்சி மிகவும கூடுதலாகிவிட்டது.

மேல் நாட்டு மருந்துகளால் அணுக இயலாத நோய்களுக்கு மூலிகைகள் விடை காண்பதை உலகம் அதிசயமாக நோக்கத் தொடங்கிவிட்டது.

அழகைக்கெடுக்கும், ஆனுல் தொத்தும் வழியற்ற வெண் குஷ்டத்தை ஏழுவிதமூலிகைகள் சில உப்புக்கள் கலவையால் பூரணமாக குணமாக்கிவிடலாம்.

உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் அடைபட்டு திடீரென ஏற்படும மாரடைப்பை "குங்கிலியம்" என்னும் நாட்டு மருந்து போக்கும். 15 ஆயிரம் செடிகள் ராஜஸ்தானில் மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக வளர்க்கப்படுகின்றன.

இயல்பாகவே அறிவு வளர்ச்சி மட்டாக உள்ள குழந்தைகளின் குறையை "வல்லாரை" மூலிகை நிவர்த்திக்கும். நாடு முழுதும் இம்மூலிகை பற்றிய செய்திகள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. பெங்களூரில் உள்ள "மனநோய் மருத்துவ நிலையம" 90 பேர்களை தேர்ந்தெடுத்து கஷாய முறையால் நிவர்த்திக்கும் சேதிகள் கிடைக்கின்றன.

கொடிய நோய்க்கிருமிகளை பூரணமாக ஒழிக்கும் சித்த மருத்துவமுறையை சென்னையில் நிருபித்துக் காட்டியுள்ளனர்.

ஜபகுசுமம் என்றழைக்கப்படும் செம்பருத்திப் பூக்களை தேவதாசிகள் கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருக்க பயனபடுத்தி வந்தனர். இப்பூவின் இச்சக்தி சோதிக்கப்பட்டு ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. விரைவில் ஜபகுசும கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் கிடைக்கும்.

மிகச் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்படும் மேல்நாட்டு மருந்துகள் நிவாரணமளிக்காத வியாதிகளை எல்லாம் வெல்லம், பசுவின் பால், தேன், இலைகள், வேர்கள், பட்டைகள், பழங்கள், பூக்கள் அடங்கிய மருந்துகள் வெள்ளாட்டு மூத்திரம், ஆட்டுக் கொம்பு, நத்தைசிப்பி, பாம்பு விஷம், நெல் உமி பவளம், சங்கு கோரோஜனை முத்துச்சிப்பி, யானைத்தந்தம், பட்டுப்பூச்சி, மண்டை ஓடு ஆகியவைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சித்த மருந்துகள் எப்படி அடக்கியாள்கின்றன என்ற அதிசயத்தோடு ஆராய்ச்சி தொடங்கிவிட்டது.

மேல் நாட்டு மருந்துகள் ஒவ்வொன்றும் எப்படி வேலை செய்கிறது என்றவிபரம் கிடைக்கும். அம்முறையில் ஆராய வேண்டுமானால், தற்போதுள்ள சித்த மருந்துகளை ஆராய பல ஆண்டுகள் ஆகலாம். இருப்பினும் இவ்வேலை தொடங்கிவிட்டது.

புது தில்லியில் நாட்டு மருத்துவ சாலைகளில் கூட்டம் அதிக மாகக் கூடுகிறது! பலரை விசாரித்ததில் 95 சதவிகிதம், இம்மருந் தால் பின் விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை என்று தெரிகிறது.

உலக மருத்துவ மகாநாட்டுக்கு வந்திருந்த மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் "மஞ்சள்" செடியை கொண்டு போகிறார்கள் ரகசியம்—மஞ்சள் ஆஸ்துமாவுக்கு நல்ல மருந்து இத்தோடு இன் னும் இரண்டு மூலிகைகள் துணையாகப் போயிருக்கின்றன.

சுவிட்சர்லாந்து, பெல்ஜியம், ஜெர்மனி நாடுகள் வாத மூலி கைகளை ஆராய்கின்றன. எட்டு ஆண்டுகள் முயன்றும் தன் நரம்புத் தளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்த முடியாத ரஷ்ய தூதுவர் ஒரு வர் தற்போது மூலிகை முறை சிகிச்சையால் பூரண குணம் பெற்றிருக்கிறார்.

மேல் நாட்டாருக்கு நினைத்த போது தூங்கமுடிவதில்லை. தூக்கமே அவர்களில் பலருக்கு வருவதில்லை. நரம்புகள் முருக் கேறிவிடுகின்றன. இவற்றிற்கு முடிவான மருந்துகள் அங்கே இல்லை. இங்கே உண்டு. இந்தியாவுக்கு வரும் யாத்ரீகர்கள் இவற்றைத் தேடி வாங்குகிறார்கள்.

லேகியம், தைலம், பஸ்பங்கள் வருடத்துக்கு ருபாய் எட்டுக் கோடி மதிப்புக்கு ஏற்றுமதியாகின்றன.

குடியால் வரும் கேடான ஈரல், லிவர் நோய்களுக்கு (Cirrhosis) இந்திய மருத்துவர்கள் எழுதும் மருந்துச் சீட்டுகளோடு அமெரிக்கர்கள், ஏராளமாக ஆர்டர்கள் அனுப்புகிருர்கள்.

நரம்புத்தளர்ச்சி, இரத்தக்கொதிப்பு ஆகியவற்றை "சர்ப்ப கந்தி" போக்கும், காலராவை "மரமஞ்சள்" நிறுத்தும் என்ற விஷயம் நம் மருத்துவர்களுக்கு தெரியும் இந்த அடிப்படை அறிவை மேல் நாட்டார் உபயோகித்து மருந்துகளாக்கி நமக்கே விற்கிருர்கள்.

செல்வந்தர்களுக்கும், ராஜாக்களுக்கும், ஜமீன்தார்களுக்கும் மட்டுமே சிலர் தம் முறைகளை ரகசியமாக்கி வைத்தியம் செய்வார்கள் தயவு செய்து அவர்கள் தங்கள் முறைகளை "பதிவுரிமை" ஆக்கிக்கொண்டால் உலக நாடுகளில் விற்று ஏராளமான செல்வத்தைப் பெறலாம்.

உலக வைத்தியர்கள் கொண்டு செல்லும் செய்தி வலுவானது "மேல் நாட்டு முறைகள் நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்லலாம். இந்நாட்டு முறைகள் மனம். உணர்வு, உடல் ஆகிய மூன்றையும் ஒன்ருகப் பாவிதது சிகிச்சையில் வெற்றி பெருகின்றன. வேறு பின்விளைவுகளைத் தோற்றுவிப்பது இல்லை" என்பதே

மருத்துவமுறை அதாவது வழி. வகை, ஆராய்ச்சிகள் மேல் நாட்டுப்பாணியில் இருப்பது பல வழிகளில் உகந்ததே சித்த மருந்துகளுக்கு அப்படி ஒரு ஆதரவு கிட்டத் தொடங்கிவிட்டது. புதிய கிராக்கி தோன்றுகிறது.



முக்கிய அறிவிப்பு!

வாசக அன்பர்கள் தங்கள் சந்தாவை புதுப்பிக பணம் அனுப்பும்போது M.O. கூப்பனில் பழைய சந்தா எண்ணையும் பெயர், விலாசம் தெளிவாக எழுதி அனுப்ப வேண்டியது அவசிம். மருந்துகள், வெளியீடுகள் பெற M.O. அனுப்புவோர்களும், தேவையானவற்றை M.O. கூப்பனிலேயே குறிப்பிட்டு எழுதிவிட்டால் தாமதமின்றிப் பெறலாம். தனிக் கடிதம் எழுத வேண்டிய அவசியமும் இல்லை!

மேலாளர் : மூலிகை மணி,

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

"நாடியும் துடிப்பும்"

"ராசமாணிக்கம்"

"தலைவலி, இருமல், வயிற்றுவலி, கண்வலி" இவைகளில் ஏதானலும் அலோபதி டாக்டர்கள் ஸ்டெதாஸ்கோப் வைத்து நெஞ்சில் பார்க்கிறார்கள் டிக், டிக் என்ற சத்தம் கேட்கும். இந்த சப்தம் இருதயத் துடிப்பை உணர்த்தும். வேகமாக ஓடி விட்டு வந்தவனை ஸ்டெதாஸ்கோப்பால் ஆராய்ந்தால் துடிப்பு வேகமாக இருப்பதை கேட்கலாம். அதிக ஜுரத்தில் உள்ளவன் துடிப்பும் அப்படித்தான் இருக்கும். ஓடிவந்தவன் நன்ருக இருப் பான். நோயாளி படுத்திருப்பான். இந்த சந்தர்ப்ப வைத்யம் சரியானதல்ல. ஓரளவு இதில் உண்மையிருக்கலாம் ஆனல் அதுவேதான்முறை என்று ஒப்புக் கொள்ள முடியாது.

பின், நாடி என்பது என்ன? துடிப்புத்தானே! நாட்டு வைத்தியர் கையைப் பிடித்து துடிப்பைத்தானே கவனிக்கிருர். இது எப்படி உயர்ந்தமுறை?

ஆங்கில முறையில் நாடி காதுக்கு கேட்கும் நாட்டு முறையில் நாடி வைத்தியனிடம் பேசும் இரண்டுக்கும் வேறுபாடு புரிகிற தல்லவா!

இன்னும் கொஞ்சம் இதை விபரமாகக் காணலாம். ஒரு நல்ல சினிமாப் படம் பார்க்கிறோம் அல்லது ஒரு துப்பறியும் நாவலை இரவு 12 மணிக்கு தூங்காமல் ஆர்வமாகப் படிக்கிறோம். இப்படிச் செய்பவர்கள் தமமை மறந்த நிலையில் இருக்கிருர்கள் இவர்கள் மூச்சோட்டத்தை பக்கத்தில் ஒருவர் கூர்ந்து கவனித்தால் மூச்சு அநேகமாக நின்று போயிருப்பதைக் கவனிக்க தவறமாட்டார்கள். பலசாலியானலும், தொத்தல் ஆனலும் இந்த நிலைக்கு உட்படாமல் தப்ப இயலாது.

உடலில் என்ன நடக்கிறது? மனம் எங்கே லயித்திருக் கிறதோ மூச்சு அங்கே லயித்து விடுகிறது லயிப்பது என்ருல் என்ன? தன் ஆரவாரத்தை எல்லாம் மிகவும் கீழ் ஸ்தாயிக்கு கொண்டு வருவது. இந்தநிலை கொஞ்ச நேரம்தான் நிலைக்கும் மீண்டும் கொள்ளும்போது பெருமூச்சு விடவேண்டியிருக்கிற தல்லவா? இந்த ஒரு சில விநாடிகள் மட்டும் எல்லோருமே மிக உயர்ந்த யோகிகள் ஆகிவிடுகிருர்கள், தங்களை அறியா

மலேயே. இதே நிலையை அடைய, உணர்வோடு வேண்டும் போதெல்லாம் பெற, பெருமுயற்சி செய்பவர்கள் தான் யோகிகள். ஆனால் சுலபத்தில் கிடைப்பதில்லை.

மூச்சை உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட கேந்திரத்தில், உள் உறுப்பில், உள் இயக்கத்தில், அறிவில் நிறுத்தும் ஆற்றல் தான் யோகம் இதில் வெற்றிபெற்றால் சுவாசிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இதுதான் சுவாசபந்தம், சமாதி என்றெல்லாம் அழைக் கப்படுவது.

நிற்க இந்த மூச்சோட்ட லயிப்பை நாடி என்று சொல்ல வேண்டும்.

இரத்த ஓட்டத்துக்கு சுவாசம் அவசியமல்லவா? சுவாச பந்தம் ஏற்பட்டால் இறப்பு ஏற்படுகிறதே சுவாசத்தை நிறுத்தி யோகிகள் சமாதியில் இருக்கும் போது இறப்பதில்லையே? ஏன் இந்தக் கேள்விக்கு பதில் இதுவரை கிடைக்கவில்லை. எவராவது முடிவாகக் கண்டு சொல்வாரானால் அவரைப் பொன்னால் கோயில் எழுப்பிக் கவுரவிக்கலாம்.

பட்டுப்பூச்சி கூட்டில் தூங்குவது எப்படி, மண்ணில் புதைந்த தவளையும், பாறையின் உள்ளே தேரையும் எப்படி வாழ் கின்றன. பனிக்காலத்தில் கரடி போன்ற மிருகங்கள் நீண்ட தூக்கம் போடுகின்றனவே எப்படி?

உயிர்வாழ சுவாசிக்கிறோம் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை. உடல் காற்றை என்ன செய்கிறது. காற்றில் உள்ள எந்தப்பொருள் உடலுக்கு தேவை? அதை உடல் கிரஹிக்கிறது. காற்று தவிர இப்பொருளை உடலால் வேறுவகையில் கிரஹிக்க முடியாதா? முடியும். உடலைப்பழக்கினால் இப்பொருளை நேராகப் பெறமுடியும்.

வாழ்க்கைக்கு உணவே தேவை இல்லை என்பதை மேலே குறிப்பிட்ட ஜந்துக்கள் நிருபிக்கின்றனவே? இங்கொரு உண்மை யை உணரவேண்டும். நாம் இன்று உணவாகக் கருதும் பொருள் கள் தேவை இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் உணவிலே அடங்கி யுள்ள சக்தி தேவை. நாம் அரிசியிலே பெறுவதை வடநாட்டார்

கோதுமையில் பெறவில்லையா ? ஆடுமாடு புல்பூண்டில் பெருகின்றனவே ஆகநம்உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை பல மாற்றுப்பொருள்களில் இருந்து பெருகிறோம் என்பது தான் அந்த உண்மை ஆகாயத்திலிருந்து பெருகிறோம் என்று சொல்வது பெரிய உண்மை. அரிசிக்கும், கோதமைக்கும், புல்லுக்கும் பூண்டுக்கும் நமக்கு வேண்டிய உணவின் சத்தை இவைகள் எங்கிருந்து பெருகின்றன. ஆகாயத்தில் இருந்து தானே ! நமக்கு இதைச் சொல்பவர்கள் இல்லாத தால் நாம் இதைப் பழகவில்லை.

நம் உடல் உணவிலிருந்து, நீரிலிருந்து சக்தி பெறுவதோடு நம்மை அறியாமலேயே ஆகாயத்திலிருந்தும் சக்தியைப் பெறத் தான் செய்கிறது. உணவுகளில் கிடைக்கும் சக்தியை உடல் வேறொரு சக்தியாக மாற்றி உபயோகப்படுத்திக் கொள்கிறது. அநேகமாக இது ஆகாயத்திலிருந்து பெறும் சக்தியாக மாற்றப் படலாம்.

இச்சக்திபாயும் வழிகளை சித்தர்கள் நாடிகள் என்றழைக் கின்றனர். லப்-டப் என்று அடித்துக்கொண்டிருக்கும் இருதயத் துடிப்பல்ல நாடி. சரி இந்த நாடியை இயக்குவது யார் ? அது தான் இன்னதென்னும், இங்கே உள்ளதென்றும் சொல்லவோ காணவோ முடியாத மனம் இம்மனம் எங்கு பதிகிறதோ அங்கே நாடிலயிக்கும்.

உடல் உறுப்புகள் நோய் வயப் படும் போது மனம் அங்கே பதியும். நாடி அங்கே பாயும். காலையில் பித்தம், உச்சியில் சிலேத்துமம், மாலையில் வாதம் என்று சித்த மருத்துவர்கள் சொல்வார்கள்.

உடலில் தேங்கியிருக்கும் மகத்தான சக்தி தேவைப்படும் இடத்துக்கு வேகமாக செலுத்தப்படுகிறது இந்நாடிகள் வழியாக, மனித ஜீவிதம் முடியும் தருவாயில் நாடி அடங்கி விடுகிறது. இரத்த ஓட்டத்துக்கும், இந்த நாடி இயக்கத்திற்கும் ஒரு சில ஒற்றுமைகள் காணப்படுவதால் "லப்-டப்"தான் நாடி என்ற தவறான முடிவுக்கு வந்து விட்டோம்.

சித்தர்கள் தம் அகக்கண்களால் தம் உடலின் உள் இயக்கங்களையும், பிற உயிர்களின் உயிர் இயக்கங்களையும் கண்டவர்கள்

ஞானதிருஷ்டி, முக்காலம் உணர்தல் ஆகிய சித்திகள் பெற்றதை நாம் ஒப்புக் கொண்டால், உடலின் உள் இயக்கங்களை ஏன் கண்டிருக்கமாட்டார்கள்.

தெருவில் செப்படிவித்தைக்காரன் மெஸ்மெரிசம் செய்கிறனே கவனித்திருக்கீறீர்களா? ஒருமனிதனை மற்றவன் ஆயுதம் இல்லாமலேயே அடக்கிவிடுகிறன். இது எப்படி? வித்தைக்காரன் தன் உடலில் உள்ள நாடி சக்தியை மற்றவனுக்குப் பாய்ச்சுகிறன். அதோடுமட்டுமல்ல அந்த சக்தியால் மற்ற மனிதனின் மனத்தோடு நேரடித் தொடர்பு கொண்டு அவனைத்தூங்க வைத்து, இப்படி எல்லாம் ஆட்டி வைக்கிறன்.

நாடி சக்தியை ரப்பர் குழாயால் நிதானிக்க முடியாது. எங்கிருந்து வந்ததோ, அதன் மூலமாகவே, மற்றொரு பொருளுக்கு பாயும் ஆற்றல் நாடிக்கு உண்டு.

மதுரைக் கோவிலில் உள்ள மீனுக்ஷி திரு உருவுக்கு காலங்காலமாக கோடிக் கணக்கானவர்கள், தம் நிலைமறந்த பரவசத்தில் தம் சக்தியை பாய்ச்சி வருகிறர்கள். அந்த சக்திக் களஞ்சியம் தேவைப்பட்டவர்களுக்கு, பக்குவப் பட்டவர்களுக்கு அந்த சக்தியை திருப்ப வழங்குகிறது

ஆகத் துடிப்பல்ல நாடி. சித்த மருத்துவத்துக்கு எவ்வளவு மகத்தான அடிப்படை என்பதை கவனியுங்கள். இந்த விஷய ஞானம் உங்கள் அன்றுட வாழ்வில் இன்னும பல உண்மைகளை உணர்த்தலாம். நாடுவதுதான் நாடி.





—சென்றமாதத் தொடர்ச்சி

புளியாரை

வேறு பெயர்கள் ;— புளிக்கீரை, புளியாக் கீரை. ஆங்கிலம் : The Indian Sorrel. தெலுங்கு : புளிசின்தகு, மலையாளம் : புளியரலு. கன்னடம் : புள்ளம் புரசி சப்பு. சமஸ்கிருதம் : சங்கிரி. இந்தி : அம்போடி கி பட்டி,

விபரம் : பாரதமெங்கும் வளரக்கூடிய கொடியினம், தரையில் படரக் கூடியது. தமிழ்நாட்டு கீரைகளில் முக்கியமானது. கிரையாகச் சமையல் செய்தும், துவையலாகவும் செய்து சாப்பிடுவார்கள்.

உபயோக உறுப்பு : இலை, சுவை : புளிப்பு, பிரிவு : இனிப்பு.

குணுதிசயம் : பசியைத் தூண்டும், குளிர்ச்சியைத்தரும், உடல் துவர்ப்பிக்கும், அரோசிகத்தை நீக்கி குன்மத்தைக் கண்டிக்கும்.

மணலிக் கீரை

வேறு பெயர்கள் :— மணல் கீரை, நாமவல்லிக் கீரை.

ஆங்கிலம் : Gisekia Pharnaceoides.

தெலுங்கு : இசுகா—தாசரி—குரா.

மலையாளம் : மணலிக் கீரா. சமஸ்கிருதம் : வாலுகா.

இந்தி : பாலு-கா-சாக்.

விபரம் : இக் கீரை இனம் தென்னிந்தியா, வடமேற்கு இந்தியா ஆகிய இடங்களில் ஏராளமாயுண்டு.

உபயோக உறுப்பு : இலை, சுவை : துவர்ப்பு, பிரிவு ; கார்ப்பு.

குணதிசயம் : புழுக்களைக் கொல்லும்; கோழையை வெளியேற்றும்; மலச்சிக்கலைப் போக்கும். குறிப்பாக குடலில் தங்கும் தட்டைப் பூச்சிகளை போக்கும்.

முக்குளிக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : கோழி முளையான்.
ஆங்கிலம் : Portulaca Pilosa.

உபயோக உறுப்புகள் : இலை. சுவை : துவர்ப்பு.
பிரிவு : இனிப்பு.

விபரம் : இது ஒரு கீரை இனத்தைச் சார்ந்தது உணவில் கீரையாக மற்றவைபோல் பயன்படுத்துவதில்லை எனத் தெரிகிறது.

குணதிசயம் : காம இச்சையைப் பெருக்கும். பித்தத்தை அகற்றும். வெட்டையை தணிக்கும். ஆனால் கப தோஷத்தை அதிகரிக்கும்.

முள்ளிக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : குப்பைக் கீரை, முள்ளிக் கீரை;
ஆங்கிலம் : Amarauthus Spinosus, Throrny Greens.
தெலுங்கு : முண்டுலா—தோட—தரா.
கன்னடம் : களுத நாதி. மலையாளம் : முல்லன கிரா.

விபரம் : இந்தியாவெங்கும் பரவலாக வளரக்கூடிய பூண்டினம் பச்சை, சிவப்பு ஆகிய இரு நிறங்களில் காணப்படும். தோட்டங்களிலும் வளரக்கூடியது.

உபயோக உறுப்புகள் : இலை, வேர், சமூலம்.
சுவை : கார்ப்பு. பிரிவு : கார்ப்பு.

குணதிசயம் : நீரைப் பெருக்கும், வெப்பம் உண்டாக்கும், உள்ளிருக்கும் அழற்சியை அகற்றும் பசியைத் தூண்டும். தங்கத்தைப் பற்பமாக்கிட இதனைப் பயன் படுத்துவர்.

வங்கார வள்ளைக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : வங்கார வச்சி.
ஆங்கிலம் : Sesuviwm Adseeudeui.

விபரம் : மழைக் காலத்தில் மட்டும் பயிராகும் கீரை இனம். கஷாயமாகவும், சமையலிலும் பயன்படுகிறது. எளியவர்களின் உணவில் கலந்தது. பஞ்சகாலத்தில் இன்றியமையாத உணவாகிறது.

உபயோக உறுப்பு : இலை. சுவை : இனிப்பு பிரிவு : இனிப்பு.

குணாதிசயம் : சிறுநீரைப் பெருக்கிடும், மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும், வயிற்று உப்பிசம் நீங்கும். குடலைத் தூய்மைப் படுத்திடும்.

(தொடரும்)

மூலிகை மணியின்

கடந்த ஒன்பதாண்டு மலரும், இதழ்களும்

கைவசம் சில பிரதிகளே உள்ளன.

1-வது ஆண்டு இதழ்-1, 5, 7, 11, 12
2-வது ஆண்டு இதழ்-1, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12
3-வது ஆண்டு இதழ்-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
4-வது ஆண்டு இதழ்-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
5-வது ஆண்டு இதழ்-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12
6-வது ஆண்டு இதழ்-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
7-வது ஆண்டு இதழ்-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
8-வது ஆண்டு இதழ்-2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
9-வது ஆண்டு இதழ்-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

மேலே குறிப்பிட்ட மூலிகை மணி இதழ்களில் தேவையானவற்றை குறிப்பிட்டு, ஒரு புத்தகம் விலை 50-காசு விதம் தொகையை M. O. அனுப்பினால் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும். V. P. P. கிடையாது.

மேலே குறிப்பிட்ட இதழ்கள், அனைத்தையும் ஒரே தடவையில் வாங்குபவர்கட்கு, பனிரண்டரை சதவீதம் கழிவு தரப்படும்.

☐ ஆயுள் சந்தா ரூ. 150—00 செலுத்தி, சந்தா சேருவோர்க்கு மேல்கண்ட அனைத்து இதழ்களும் அன்பளிப்பாக அனுப்பிவைக்கப்படும்

மூலிகை காயகல்பம்

[முப்பு கலந்த முறை]

இம்முறை பல்லாண்டுகளாக ஆய்வுசெய்து, உடல் உள்ளம் ஆகிய இரண்டிலும் நல்ல தூய்மைசெய்து, நோய்களை நீக்கவல்லது சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளையும், மூலிகைகளையும், மாழைப்பொருள் களையும் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

இதனை நமது மூலிகை மணி வாசக, சந்தா அன்பர்களுக்கு மட்டும் வினியோகிக்க ஆசிரியர் அவர்கள் மேற்பார்வையில் தயாரித்த ஒன்ருகும். இம் மூலிகை காயகல்பம்—குறிப்பாக உடல் சக்தியிழந்தவர்களுக்கும் தாது, குருதி குறைந்து, இல்வாழ்க்கைக்கு தகுதியற்றவர்களாகத் தன்னைப் பலவிதத்திலும் பாழ்படுத்திக் கொண்டவர்கட்கு மிகவும் சிறப்பாக பலன் தரக்கூடியது.

நீடித்த நோய்களில் சக்தியை இழந்து விட்டவர்களும் 1-மண்டலம் (அல்லது) 2-மண்டலம் சாப்பிட்டுவர இயற்கை யில் சக்தி ஊட்டம் பெற்று, இல்லற நலன்களை மீண்டும் பெற வழியாகும்.

---

1. மூலிகை காயகல்ப பொடியும்,
செந்தூரப் பொடியும்,
2. மூலிகை கலவை இளகல் (அரை கிலோ)

ஒரு சேட் ரூ. 140—00 ஆகும்.

V. P. P. யிலோ, அல்லது பார்சல்வழி அனுப்ப இயலாது.

இதனை நேரில்

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

அவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனையுடன்

சென்னையில் போன் : 445889,

7. அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர். சென்னை-17.

வேலூரில்

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ. மா.)

முகவரிகளில் வந்து பெறலாம். போன் ; 726.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

அன்புடையீர் 18D11—'74.

வணக்கம். தங்கள் "நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்" வாங்கி உபயோகித்து குணமடைந்து வருகிறேன். இன்னும் 1 பாட்டல் அனுப்பவும்.

S. சொக்கலிங்க முதலியார்,
ஆசிரியர், ஊ. ஒ. தொ. பள்ளி,
கல்லரப்பாடி. P O. (வழி) காஞ்சி.

ஐயா, 9—12—'74

தங்களிடமிருந்து நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' வாங்கி உபயோகித்ததில் நல்ல குணம் கிடைத்தது. நன்றி. சந்தோஷம்.

P. சுப்பய்யா பட்டர்,
வடக்குத் தெரு, வடக்கு அரிய நாயகிபுரம்.
அம்பை தாலுகா.

ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' வாங்கியதில் குணமாக இருக்கிறது. இன்னும் இரண்டு பாட்டில் அனுப்பிவைக்கவும்.

இப்படிக்கு,
P. N. S. முத்துக்கிருஷ்ணன்,
29, ஒற்றைத் தெரு,
வத்தலக்குண்டு, மதுரை.

உ

முருகா.



நமைச்சல் அடங்க

ஆவாரை பூவை உலர்த்தி அத்துடன் பச்சைப்பயறு சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். நமட்டுச் சொரி, நமைச்சல் ஆகியன அடங்கும். காற்ருழை நாற்றம் போகும்.

வாதக் குடைச்சல் நீங்க

அழவணம் என்னும் மருதோன்றி இலையை எலுமிச்சம் பழச் சாறு விட்டரைத்து இரவில் பற்றுப்போட்டு வர, கை, கால் வலிகள், வாதக்குடைச்சல் ஆகியன நீஙகும்,

கருப்பை பலம் பெற

அசோக மரப்பட்டை 100 கிராம் எடுத்து இடித்து, அதனை 100 மில்லி பாலில் கலந்து அதில் 1 லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி ஐந்தில் ஒரு பங்காகச் சுருக்கி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினம் 2 வேளை 1 அவுன்ஸ் வீதம் 10 நாட்கள் கொடுத்து வரவும். கருப்பை பலம் பெறும்.

பீனிசம் நீங்கத் தைலம்

அகில் கட்டை குடிநீர், நல்லெண்ணெ, பசுவின்பால் வகைக்கு 1 லிட்டர் சேர்த்து இதில் அதிமதுரம், தான்றிக்காய்த் தோல் வகைக்கு 35 கிராம் சேர்த்து அரைத்து அனைத்தையும் ஒன்ருகக் கலக்கிக்காய்ச்சி, மெழுகு பக்குவத்தில் வடித்துக் கொள்ளவும், தினம் காலையில் இதனை, பீனிசம், ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்கள் தடவிவர அவை நீங்கும்.

உடல் உறுதியடைய

உருளைக்கிழங்கை நன்கு வேகவைத்துப் பின் தோல் நீக்கி, நெய் விட்டு வறுத்து சாபபிட்டுவர, உடல் நன்கு திடம்பெறும்.

மண்டைக் குத்து, மண்டைவலி நீங்க

பொடுதலை, சவுரி, இரண்டின் சாறும் வகைக்கு 1 லிட்டர் எடுத்து இவற்றில் 35 கிராம் மிளகு சேர்தது அரைத்து கலக்கவும் இத்துடன் இரண்டு லிட்டர் நல்லெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்த எண்ணெய்யை வாரம் இருமுறை தலைமுழுக்கு செய்துவர மண்டைவலி, மண்டைக் குத்து, பீனிசத் தும்மல், நீர்க் கடுப்பு, உடல் வறட்சி ஆகியன நீங்கும்.

இரணங்கள் ஆறிட

வெள்ளைக் குங்கிலியம், தேன்மெழுகு இவை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, தேங்காய் எணணெ விட்டு உருககி அதனை தண்ணீரில் ஊறறி கடைந்தால் வெண்ணெ போல திரளும அதனை வழிதது புட்டியில் சேகரிக்கவும. இரணம உள்ள இடததில் இந்த வெண்ணெயை பூச வர, அவை ஆறும்.

தொடரும்)

இதய ஒலி!

C. PONNUSAMY, B. Sc., B. T.
G. H. School, Thogarapalli (P. O.)
Krishnagiri. (Tk.) Dharmapuri. (Dt.)

முருகன் அருள் நிறைந்த ஐயா,

தங்களின் அருள் நிறைந்த சேவையை ஏழை இதயங்கள் எண்ணி, எண்ணி பாராட்டுகின்றன. எத்தனையோ வாடும் இதயங்களுக்கு மறுமலர்ச்சி அளித்த பெருமையும் தொண்டும் சாலச் சிறந்தன. நான் தங்களின் 'நேத்திரப பூண்டு' தைலத்தை வாங்கி கண் நோயாலும், பார்வை மங்கலாலும், எரிச்சலாலும், கண்ணில் பூ விழுந்தும் அவதியுறும் தெய்வங்களாகிய பாமர மக்களுக்கு குறிப்பாக வளரும இளைஞர்களுக்கு அளித்து வருகிறேன். கண்ணில் விழுந்து இருந்த பூக்கள் அகன்றன. நோய் தீர்ந்தது. எரிச்சல் நின்றது. முத்தில பலருக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படடும் கவலை தீர்ந்தும் அந்த ஏழை உள்ளங்கள் பாராட்டும் அன்பு நிறைந்த வாழ்த்துக்கள் உங்களுக்கே.

'உங்களுக்குள்ளேயே ஜோதியைக் காணலாம்' என உலகுக்கு எடுத்துரைத்த சித்தர்கள் மலிந்து கிடந்த நம் தமிழகத்தின் மக்கள் அஞ்ஞானம நீங்கி சித்த மூலிகை மருந்துகளின் பெருமையை அறியும் நாள் எந்நாளோ?

இங்ஙனம், பொன்னுசாமி.

ப. ஜெயராஜ்,
வியாபாரம்,
தூத்துக்குடி.

நற்பணிபுரியும் நற்குணசீலரே! தங்களது மூலிகை மணியின் 11-வது ஆண்டு சிறப்பு மலர் மிகச்சிறப்பாக அமைந்துவிட்டது. 'சித்தர் இலகு மருத்துவம் எளிய இனிய மருந்துகளை எளிதாய் இயம்புகின்றது. மருத்துவ வேதாந்தியாய்த் திகழும் தங்களின் அன்புப்பணி அருட்பணி 'யான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்'' என்றும் 'தாமின்புறுவது உலகின்புறக்கண்டு காமுறுவர் கற்றறிந்தார்'' என்றபடியும் சிறந்த பொதுப்பணியாகத் திகழ்கின்றது. ஓங்குக தங்கள் தொண்டு! பரவுக மூலிகை மணியின் புகழ்!

அன்பன், ப. ஜெயராஜ்

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. ரா. கண்ணப்பர், 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-632001. (வ. ஆ)

Regd. No. M. 8354

MOOLIGAI MANI

Printed at Mooligai Mani (P) Press, Vellore. N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R.M.P.
59, Moellamani Mudali Street, Vellore-632001.